

Рацион: Образовательные учреждения
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.0	0.002	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0	5.00	0.12
71.13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.8	225.2	0.22	0.20	1.30	0.054	0.11	142.58	97.90	0.063	0.014	65.45	0.15	6.69	0.53
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5	0.06	0.23	1.95	0.050	0.05	152.2	124.5	0.034	0.003	149.6	0.19	21.3	0.40
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.9		0	8.00	26.00	0.005	0.002	52.40	0.001	0.00	0.44
Итого за Завтрак			15.35	15.68	81.06	508.20	0.36	0.46	14.13	0.10	0.16	318.78	259.40	0.10	0.02	269.18	0.34	32.99	1.49
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.016	0.00	56.3	21.1	0.002	0.017	10.1	0.02	22.6	0.60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82	48.95	0.01	0.039	8.30	0.02	13.94	0.83
102.16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	200/10	4.8	3.1	19.85	129.2	0.21	0.07	7.00	0	0	42.10	142.5	0.078	0.006	69.41	0.038	29.62	0.41
267.66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13.87	10.23	4.94	194.11	0.13	0.12	2.19	0.00125	0.07	25.5	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
332.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03		0.03	0.04	13.30	46.21	0.01	0.003	93.86	0.080	8.47	0.086
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0	0	4.00	3.30	0	0.00	0.45	0	1.70	0.15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.00	12.2	0.02	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26.39	20.12	101.27	720.8	0.58	0.33	25.29	0.05	0.11	224.5	403.9	0.954	0.04	214.6	0.23	109.3	3.66
Итого за Обед (зимний период)			28.4	24.7	106.2	789.1	0.6	0.3	17.2	0.09	0.11	168.2	431.8	1.0	0.1	212.8	0.2	100.7	3.9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения
 вторник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0.00	0.38	2.20	0.01	0.00	0.4	0.000	0	3.4	0.00	0.034	0.01	2.80	0.00	2.80	0.00
* 3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.03	0.1	0.100	0	88.00	50.00	0.0	0.01	8.80	0.0001	3.50	0.10
267.67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под	90	16.89	8.73	7.87	210.84	0.08	0.17	0.17	0.00158	0.0	90.31	143.29	0.02	0.01	19.09	0.008	30.93	1.55
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.58	7.25	37.28	223.44	0.26	0.04	0	0.030	0.04	14.2	179.6	0.013	0.003	22.9	0.010	12.0	0.40
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19.96	74.9	0.00	0.00	0	0.0000	0	0.4		0	0.25	71.15	0		0.06
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0	26.0	0.005	0.002	52.4	0.001	0.0	0.44

Итого за Завтрак		27.52	16.30	85.17	600.17	0.39	0.22	1.45	0.032	0.04	116.3	348.8	0.072	0.27	168.34	0.0	45.7	2.5	
<i>Итого завтрак (зимний период)</i>		<i>29.8</i>	<i>19.3</i>	<i>84.8</i>	<i>634.4</i>	<i>0.4</i>	<i>0.3</i>	<i>1.1</i>	<i>0.13</i>	<i>0.04</i>	<i>200.9</i>	<i>398.8</i>	<i>0.0</i>	<i>0.3</i>	<i>174.3</i>	<i>0.0</i>	<i>46.4</i>	<i>2.6</i>	
Обед (полноценный рацион питания)																			
53.25	Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	0.77	3.04	2.26	30.97	0.02	0.02	1.03	0.017	0	25.65	13.62	0.003	0.017	9.20	0.48	9.00	0.28
*0,09 3.П	<i>Салат "Фасолька" заправленный</i>	<i>60</i>	<i>1.67</i>	<i>2.35</i>	<i>9.75</i>	<i>64.39</i>	<i>0.05</i>	<i>0.070</i>	<i>1.1</i>	<i>0.050</i>	<i>0</i>	<i>69.36</i>	<i>47.50</i>	<i>0.06</i>	<i>0.02</i>	<i>1.29</i>	<i>0.006</i>	<i>21.30</i>	<i>0.80</i>
151.47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5.1	4.16	19.1	136.30	0.07	0.07	0.96	0.048	0.022	24.82	64.15	0.006	0.012	7.5	0.021	8.73	0.91
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11.12	7.11	15.22	129.30	0.12	0.11	1.76	0.04	0	134.96	267.80	0.13	0.001	32.34	0.049	58.59	1.75
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76	0.16	0.13	2.50	0.06	0.05	43.80	96.8	0.0	0.0	58.0	0.021	32.92	1.19
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.450	0	3.0	0.66
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.003	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		21.78	23.8	95.2	602.6	0.46	0.37	6.45	0.17	0.07	269.33	529.06	0.15	0.03	119.69	0.571	135.74	6.74	
<i>Итого обед (зимний период)</i>		<i>22.7</i>	<i>23.1</i>	<i>102.7</i>	<i>636.0</i>	<i>0.5</i>	<i>0.4</i>	<i>6.5</i>	<i>0.15</i>	<i>0.07</i>	<i>313.0</i>	<i>562.9</i>	<i>0.2</i>	<i>0.0</i>	<i>111.8</i>	<i>0.1</i>	<i>148.0</i>	<i>7.3</i>	
Полдник																			
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак	100	8.04	5.88	35.50	230.25	0.10	0.04	4.7	0.041	0.02	16.2	55.71	0.02489	0.01425	28.69	0.003	12.87	0.81
409.13	Компот из яблок и ягод (клюква)	200	1.00	0.00	20.20	79.8	0.02	0.1	4.8	0	0	14.00	28.70	0.00936	0.04	3.79	0	12.10	0.12
Итого за Полдник		9.0	5.9	55.7	310.0	0.12	0.14	9.5	0.04	0.02	30.2	84.41	0.03	0.05425	32.48	0.003	24.97	0.93	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0.0	0.00	1.70	0	5.00	0.12
223.15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным	170	14.9	14.38	31.5	307.3	0.20	0.30	0.09	0.02	0.27	216.0	384.0	0.041	0.03	181.9	0.001	93.9	1.53
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0	5.24	0.87
5.00	Батон нарезной порционный	30	2.00	0.40	10.30	50.2	0.10	0.01	0.1	0.01	0	10.50	47.40	0.0	0.00	0.00	0.0	14.10	1.20
Итого за Завтрак		17.6	15.2	67.0	458.8	0.40	0.34	11.89	0.03	0.47	250.52	452.19	0.1414	0.0512	215.35	0.00130	118.22	3.72	
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29
7 * 3.П	<i>Салат витаминный (капуста)</i>	<i>60</i>	<i>1.90</i>	<i>2.50</i>	<i>7.80</i>	<i>61.00</i>	<i>0.05</i>	<i>0.03</i>	<i>23.00</i>	<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>29.40</i>	<i>43.30</i>	<i>0.00</i>	<i>0.04</i>	<i>51.03</i>	<i>0.001</i>	<i>7.63</i>	<i>0.65</i>
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на	200	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.5	79.0	0.01	0.00	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19.380	21.690	98.260	672.3	0.39	0.30	34.10	0.38	0.0	113.83	370.73	0.4154	0.966	431.84	0.07	114.01	5.37	
<i>Итого обед (зимний период)</i>		<i>20.9</i>	<i>22.1</i>	<i>104.3</i>	<i>705.2</i>	<i>0.4</i>	<i>0.3</i>	<i>48.2</i>	<i>0.06</i>	<i>0.00</i>	<i>130.4</i>	<i>405.1</i>	<i>0.4</i>	<i>0.8</i>	<i>421.5</i>	<i>0.1</i>	<i>111.8</i>	<i>5.7</i>	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51.06	Салат из моркови	60	0.66	0.07	9.09	38.55	0.03	0.030	11.0	0.0036	0	25.6	25.45	0.003	0.05	10.70	0.020	7.15	0.34
*1,6 3.П	<i>Салат фруктовый с сахарной пудрой</i>	<i>60</i>	<i>0.04</i>	<i>0.18</i>	<i>5.54</i>	<i>25.50</i>	<i>0.02</i>	<i>0.02</i>	<i>2.3</i>	<i>0.002</i>	<i>0.00</i>	<i>15.00</i>	<i>10.2</i>	<i>0.06</i>	<i>0.02</i>	<i>86.46</i>	<i>0.0</i>	<i>6.6</i>	<i>0.75</i>

478.28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12.52	13.57	37.12	329.52	0.18	0.13	3.50	0.009	0.02	39.44	117.68	0.06	0.024	107.06	0.0790	42.83	0.80
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.02	0.0	4.0	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7	0.15
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.005	0.0020	52.4	0.001	0.0	0.44
Итого за Завтрак			16.28	13.98	86.62	535.07	0.25	0.17	17.9	0.033	0.02	77.0	172.43	0.07	0.08	170.61	0.100	51.68	1.73
<i>Итого завтрак (зимний период)</i>			15.7	14.1	83.1	1057.1	0.2	0.2	9.2	0.03	0.02	66.4	157.2	0.1	0.0	246.4	0.1	51.1	2.1
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0.95	3.10	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0.00	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52
124.44	Щи "Весенние" из свежей капусты на бульоне	200	2.0	5.2	9.0	88.1	0.02	0.02	9.20	0.04	0.0	36.7	24.2	0.07	0.57	30.95	0.20	12.4	0.40
33.10	Биточки "Детские" тушеные под овощным	90	13.79	15.01	14.92	250.85	0.17	0.15	1.65	0.02	0.0	18.62	77.46	0.00	0.06	25.50	0.13	49.48	1.70
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0.0	0.03	0.03	66.31	161.0	0.05	0.0203	65.5	0.08	42.00	0.98
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.60	7.7	0.00	0.0	0.5	0	3.00	0.66
66.037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.00	0	8.20	17.4	0.0	0.0	0.17	0	3.0	0.20
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.0	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37.21	28.64	117.5	888.27	0.66	0.39	20.4	0.10	0.03	187.9	393.7	0.22	0.67	149.6	0.420	145.7	6.41

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1
пятница

Сезон:
Возраст:

осенне- весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10.0	0.00	0.002	16.00	11.00	0.0	0.0	1.70	0.0	5.00	0.12
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.4	8.3	2.89	140.3	0.07	0.43	0.39	0.02	1.80	98.33	127.3	0.06	0.027	20.29	0.21	17.13	0.19
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	57.54	0.0	0.01	2.9	0.0001	0.0	5.25	8.24	0.60	0.0	15.83	0.1	4.4	0.87
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.005	0.002	52.40	0.0010	0.0	0.44
Итого за Завтрак			15.02	9.07	47.58	329.37	0.15	0.47	14.17	0.02	1.8	127.6	172.6	0.66	0.03	90.22	0.285	26.53	1.62
Обед (полноценный рацион питания)																			
4.19	Салат "Солнышко"	60	0.59	0.12	4.85	22.95	0.03	0.03	6.98	0.0271	0	22.8	21.60	0.00	0.04	10.30	0.020	14.70	0.59
20.14 * ЗП	Салат из свеклы заправленный растительным	60	0.86	1.56	5.13	37.43	0.01	0.02	5.7	0.01	0.00	21.83	24.66	0.00	0.40	18.50	0.010	12.58	0.80
392.32	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	100/100	12.93	11.41	29.29	264.00	0.19	0.10	0.49	0.019	0.09	23.43	133.86	0.04	0.024	22.50	0.049	18.26	0.75
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.0018	74.20	0.033	61.6	2.93
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0.1	0.1	15.4	58.9	0.01	0.02	2.6	0.018	0.001	43.0	6.8	0.003	0.0	9.99	0.0	4.30	0.60
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.000	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.67	26.53	95.52	672.35	0.93	0.75	37.91	0.066	0.09	190.8	458.40	0.13	0.07	129.19	0.102	122.36	6.82
<i>Итого обед (зимний период)</i>			30.7	28.0	95.8	686.8	0.9	0.7	36.6	0.05	0.09	189.9	461.5	0.1	0.4	137.4	0.1	120.2	7.0

